



# DULA DOPLŇUJE PRÁCI

## LÉKAŘŮ A PORODNÍCH ASISTENTEK

*Výraz „dula“ pochází z řečtiny. Dnes tímto pojmem označujeme speciálně vyškolenou ženu – profesionální průvodkyni, která doprovází maminky v období těhotenství, během porodu a šestinedělí.*

Nejedná se o profesi zdravotnic-kou, ale o profesi pomáhající. Dula nesupluje, ale doplňuje práci lékařů a porodních asistentek a nezasahuje do jejich kompetencí. Na rozdíl od porodní asistentky, která sleduje a hodnotí zdravotní stav rodící ženy, dula poskytuje permanentní péči v průběhu porodu a věnuje se tomu, jak se žena cítí a co potřebuje.

Dula sdružení České duly o. s. je připravená doprovázet ženu jak při porodu v nemocnici, tak v porodním domě nebo při porodu v domácnosti, ale pouze za přítomnosti porodní asistentky. Dula respektuje přání budoucích rodičů, pomáhá vytvořit atmosféru bezpečí a nabízí fyzickou nebo psychickou podporu, ale nijak ženu neřídí, nehodnotí a nemanipuluje. Zná rodičku i její přání a představy týkající se porodu a snaží se ženě pomoci projít porodní zkušenosti tak, aby porodní zážitek byl pro rodičku co možná nejlepší. A to i v případě, že žena prožije něco, s čím nepočítala nebo si nepřála prožít. Dula pomáhá lépe zvládnout zákroky, které jsou nepříjemné a svou přítomností snižuje strach, napětí a pocit osamocení a žena se tak může plně ponořit do porodu a soustředit se na své tělo a miminko.

V případě přítomnosti otce u porodu je dula, jako osoba emočně neangažovaná, psychickou podporou i pro otce, kdy může situaci



objasnit, popsat, co se právě děje a pomůže navodit příjemnou atmosféru. Dula po celou dobu porodu zůstává s rodiči a zpravidla odchází, až novopečená maminka opouští porodní sál, ale i zde záleží na individuální dohodě.

Pokud žena u porodu partnera mít nemůže nebo nechce, dula nenahrazuje jeho roli, ale zůstává v roli profesionálního doprovodu. Výhodou profesionální duly je, že zná běžné medicínské postupy a ví, jak porod probíhá, co se při něm děje a může nabídnout vhodné úlevové polohy, nespécifické masáže... , záleží na aktuálních potřebách a přáních konkrétní ženy. Zároveň má dula určitý nadhled, je vyškolená v tom, jak zvládat náročné

nebo zátěžové situace a jak účinně pomoci.

Dula vnímá porod jako jeden z klíčových okamžiků v životě rodičů a dítěte. Mnohé ženy na své porody vzpomínají celý život a málokdy se zaobírají fyzickou bolestí, ale spíše okolnostmi a situacemi, které jejich porodu provázely. Spolupráce s doulou a její přítomnost v době porodu a podpora v poporodním období mohou vnímání a prožívání daných okolností usnadnit, objasnit a zpříjemnit.

*Dagmar Hricová*  
certifikovaná dula  
o. s. České duly

[www.mojedula.cz](http://www.mojedula.cz)

Foto: o. s. České duly

### NOVÉ PORADNY

Čeká vás porod a chtěla byste se duly na cokoli zeptat?

Potřebujete poradit s kojením?

Ráda byste se stala doulou a nevíte jak na to?

Využijte naše nové poradny:

*Zeptejte se duly*

**Odpovídá Bc. Lucie Kašová**

*Laktační poradna*

**Odpovídá Dagmar Hricová**

Své dotazy posílejte e-mailem na [redakce@nase-deti.cz](mailto:redakce@nase-deti.cz)

Odpovědi postupně zveřejníme na stránkách našeho časopisu a na [www.nase-deti.cz](http://www.nase-deti.cz)